

NOS PARTENAIRES



TEE SHIRT DU CLUB OFFERT POUR L'INSCRIPTION



SURVETEMENT DU CLUB PANZERI



NOUVEAUTÉ RENTRÉE 2022
KIMONO ENFANT ADIDAS
 AVEC LOGO BRODÉ
 « ÉCOLES DE JUDO ... »

3 COULEURS UNIQUE EN FRANCE !

panzeri
 veste lo sport

ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU DU CLUB

JOSEPH TERHEC,
 Membre de l'Équipe de France
 Numéro 2 Français en + 100 kg derrière Teddy RINER
 Vainqueur de l'European Cup 2021
 Vice Champion de France 1ère division 2021
 Médaillé au Grand Slam de Paris Bercy 2021

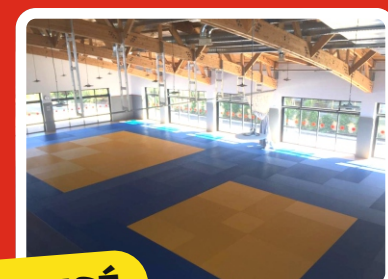
NICO KANNING,
 3ème au championnat d'Europe
 ancien sparring partenaire de Teddy RINER
 Entraîneur de Joseph TERHEC

LUCIE LOUETTE,
 Championne d'Europe
 Vainqueur du Tournoi Coupe du Monde Paris Bercy
 2ème African Cup 2016
 2ème World Cup 2016
 Pré-sélectionné olympique Rio 2016

JULIEN OTTAVIANI,
 3ème au Championnat de France 1ère division
 Classé en Européen Cup

INTERVENANT PONCTUEL, DANIEL FERNANDES (6ème DAN)
 Vice Champion du Monde
 5ème aux JO
 Export mondial
 Entraîneur de l'Équipe de France de Judo

NOTRE CLUB COMPTE DES ATHLÈTES AU PLUS HAUT NIVEAU DANS TOUTES LES CATÉGORIES D'ÂGES



DOJO CLIMATISÉ



NOS CEINTURES NOIRES

CLASSÉ PARMIS LES MEILLEURS CLUBS, UN CLUB FORMATEUR !

LES +

Possibilité de pratiquer sur les différents créneaux horaires de la tranche d'âge concernée ...

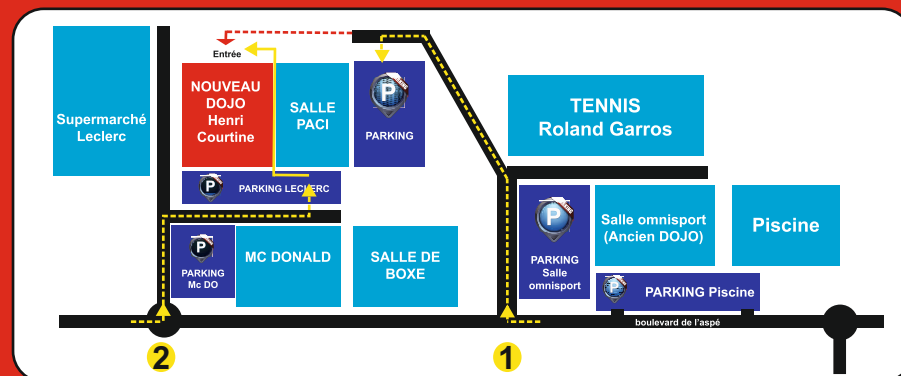
1

2 ACCÈS
AU DOJO HENRI COURTINE
940 BOULEVARD DE L'ASPE - 83700 ST-RAPHAËL

2

Entrée du Complexe sportif de l'Estérel juste après la piscine et la salle Omnisports et suivre le fléchage Dojo Henri Courtine (à côté de la salle Paci)

Parking P2 du Centre Commercial Leclerc. Empruntez l'escalier métallique sur le côté droit du parking P2



A WWW.ARAM-JUDO.COM

franck_lefebvre@hotmail.fr

06.73.24.31.51

page facebook ARAMJUDO

Instagram - ARAM JUDO



FRANCE JUDO
 CLUB AFFILIÉ

誠
 SINCÉRITÉ

敬尊
 RESPECT

友情
 AMITIÉ

自制
 CONTRÔLE DE SOI

勇氣
 COURAGE

名譽
 HONNEUR

謙虛
 MODESTIE

禮儀
 POLITESSE

Club partenaire de la ville de Saint-Raphaël
 Bénéficiez de l'avantage **PRIMO ADHÉSION !**

GRATUITE,
 pour une 1ère ADHÉSION à une association (1)

-50€ avec le Pass Sport (1)

(1) Selon éligibilité aux dispositifs



Association Raphaëloise des Arts Martiaux
 Créée en 1950, une des structures sportives les plus anciennes de Saint-Raphaël

06.73.24.31.51

Franck Lefebvre

COMPLEXE SPORTIF DE L'ESTÉREL
DOJO HENRI COURTINE
940 BOULEVARD DE L'ASPE
83700 ST-RAPHAËL



DOJO CLIMATISÉ

DE 1 À 4 COURS PAR SEMAINE

MARDI
MERCREDI
JEUDI
SAMEDI

COURS D'ESSAI GRATUIT



FRANCK LEFEBVRE

- Professeur diplômé d'État
- Spécialiste du baby / éveil judo
- Champion de France 1ère division
- Classé en Grand Slam



BENJAMIN DARBELET

- Athlète olympique
- 2ème aux JO de Pékin 2008
- Champion d'Europe
- 5 fois Champion de France



SEBASTIEN MARQUEZ

- Professeur diplômé d'État
- Spécialiste du Judo enfant



CHRISTOPHE GESBERT

- Professeur diplômé d'État
- Certifié en expertise d'enseignement Judo, Taïso (1) Santé par l'école supérieure de Judo Jujitsu
- Préparateur physique
- Vice-Champion de France Vétérans 2023
- 3ème Championnats d'Europe Vétérans 2023

(1) Entretien et développement de la condition physique



CLUB FORMATEUR


SEUL CLUB FRANÇAIS AVEC UN MÉDAILLÉ OLYMPIQUE COMME ENSEIGNANT !

INSCRIPTION TOUTE L'ANNÉE
 Formulaire d'inscription à retirer sur place

MATERNELLES

4 créneaux, possibilité de 1 à 4 fois / semaine

BABY JUDO - EVEIL 3 À 6 ANS

 06.73.24.31.51

MARDI ET JEUDI : 17H10 À 18H00

Avec Franck Lefebvre

MERCREDI : 09H45 À 10H30

Avec Franck Lefebvre

SAMEDI : 17H15 À 18H00


Avec Sébastien Marquez



PRIMAIRES

4 créneaux, possibilité de 1 à 4 fois / semaine

JUDO ENFANTS 7 À 9 ANS

 06.73.24.31.51

MARDI ET JEUDI : 18H00 À 19H00

Avec Franck Lefebvre

MERCREDI : 10H30 À 11H30

Avec Franck Lefebvre

SAMEDI : 18H00 À 19H00

Avec Sébastien Marquez



ADO/ADULTES VETERANS

4 créneaux, possibilité de 1 à 4 fois / semaine

JUDO COMPÉTITION, LOISIRS, ET DÉBUTANTS

Avec Franck Lefebvre, Sébastien Marquez, Christophe Gesbert

MARDI : 19H00 À 20H30 ⁽¹⁾

JEUDI : 19H00 À 20H30 ⁽¹⁾

SAMEDI : 18H45 À 20H00 ⁽¹⁾

: 17H15 À 18H45 Préparation à la Ceinture Noire
Avec Christophe Gesbert



⁽¹⁾ Intervention de Benjamin Darbelet (médaillé Olympique)

Stages organisés tout au long de l'année pendant toutes les vacances

Stages organisés tout au long de l'année pendant toutes les vacances

Stages organisés tout au long de l'année pendant toutes les vacances

i ENSEIGNEMENT ADAPTÉ

Activité ludique permettant d'amener à la pratique du judo, contribue à :

- Développer la motricité, l'équilibre et la latéralisation
- Apprendre à canaliser son énergie
- Prendre confiance en soi
- Favoriser la relation et l'entraide
- Découvrir les chutes avant et arrière, les déplacements et les premières techniques de judo

De nombreux médecins conseillent la pratique du baby judo



LES +

Possibilité de pratiquer sur les différents créneaux horaires de la tranche d'âge concernée ...

... ET NOMBREUSES ANIMATIONS POUR LES ENFANTS TOUTE L'ANNÉE

Stages pendant toutes les vacances scolaires, Tournois des Petits Samouraïs (compétitions entre nos 8 Ecoles de Judo et d'autres Clubs invités), spectacle de Noël, animation avec athlète de l'Equipe de France, passage de grades, gala de fin d'année, fête de fin de saison.



i

En plus du travail effectué en maternelle l'enfant commence réellement à découvrir la pratique du Judo avec des techniques dans toutes les directions

Ainsi que les valeurs morales du Judo, telles que le respect, politesse, modestie, courage

Premières rencontres interclubs. Le Judo est un développement harmonieux entre le corps et l'esprit.



i

Activité sportive complète intégrant des techniques de plus en plus complexes.

Au sol on intègre les clefs de bras et les étranglements.

Développement physique, préparation à la compétition (tous niveaux), de nombreuses échéances officielles, tournois individuels et par équipes.

- Progression technique
- Préparation à la ceinture noire
- Préparation au DAN supérieur
- Préparation à l'entrée en secteur sport-études



PREPARATION PHYSIQUE

NOUVEAU

SPÉCIFIQUE (BENJAMINS, MINIMES, CADETS, JUNIORS)

VENDREDI : 17H30 À 18H30 ⁽³⁾

Avec Christophe Gesbert

**SÉANCE ⁽³⁾
EN EXTÉRIEUR
OU EN INTÉRIEUR**

⁽³⁾ Horaires susceptibles de modification en fonction des saisons

Entraînement de masse 1 fois/mois avec des Clubs étrangers



KENDO & AÏDO



DEMANDE DE RENSEIGNEMENT AU 06.37.37.86.22

Dès de 2 ans
ACCOMPAGNÉ D'UN PARENT

CONCEPT UNIQUE EN FRANCE

BABY JUDO

LE SAMEDI DE 16H45 À 17H15

Avec Sébastien Marquez

30 MINUTES DE COURS :
motricité, équilibre, souplesse
et gestuelle



TAÏSO

06.29.57.35.81

ADULTES ⁽²⁾ ouvert aux non judokas



**ENTRETIEN ET DÉVELOPPEMENT
DE LA
CONDITION PHYSIQUE**



ÉTIREMENTS, CARDIO, GAINAGE, DOS, CUISSES, FESSIERS ...

MARDI : 18H00 À 19H00

PARENTS !

Pendant le cours de judo des enfants,
venez pratiquer une activité physique ... !

Formulaire d'inscription à retirer sur place
ou en contactant Christophe Gesbert

⁽²⁾ à partir de 16 ans avec autorisation parentale

**2 SÉANCES D'ESSAI
OFFERTES**